

Контрольно-измерительные материалы
по общеобразовательной учебной дисциплине
«ОУД.06.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программа подготовки специалистов среднего звена

**По специальности СПО 43.02.01. Организация обслуживания в
общественном питании**

Профиль: социально-экономический


УФА- 2019 г.

«РАССМОТРЕНО»:

Методическим объединением

ГБПОУ УКИПиС

Председатель методобъединения

 Ф.Я.Зиннатуллина

Протокол №

«30» 08 2019 г.

«СОГЛАСОВАНО»:

Заместитель директора по УПР

 Н.В.Трегубова

«30» 08 2019 г.



Контрольно-измерительные материалы учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» разработаны и предназначены для контроля оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины обществознание, разработанной в соответствии с программой подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 43.02.01. Организация обслуживания в общественном питании и составлена в соответствии «рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС СПО и получаемой профессии СПО» (письмо департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 г. № 06 – 259): для профессиональных образовательных организаций; рекомендациями Федерального государственного автономного учреждения «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 378 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО») с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренное решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) уточнениями к рекомендациям по организации получения среднего профессионального образования на базе основного общего образования (ФГАУ «ФИРО», протокол № 3 от 25 мая 2017 г)

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Уфимский колледж индустрии питания и сервиса. (ГБПОУ СПО УКИПиС)

Разработчик:

Барсукова Л.А. . - преподаватель физической культуры

1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

Нормативными основаниями для проведения промежуточной аттестации являются:

- ФГОС СПО СПО по специальности 43.02.01. Организация обслуживания в общественном питании (Приказ Минобрнауки России от 07.05.2014 № 465. Зарегистрировано в Минюсте России 11.06.2014 № 32672
- рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС СПО и получаемой профессии СПО» (письмо департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 г. № 06 – 259);
- примерная программа учебной дисциплины «физическая культура », для профессий СПО (Протокол № 3 от 28 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии 378 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»)
- учебный план ГБПОУ УКИПиС ;
- программы учебной дисциплины обществознание

Определение цели аттестации

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- введением в профессиональную деятельность специалиста.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)¹.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ППССЗ СПО с получением среднего общего образования .

Предмет промежуточной аттестации по дисциплине:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной

¹ В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности и двигательных умений обучающихся в основном подготовительном и специальном учебном отделениях.

деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Задачи промежуточной аттестации по дисциплине:

- оценить уровень освоения дисциплины
- выявить уровень сформированности предметных умений, знаний, элементов общих компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть общими компетенциями (ОК):

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 6	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
ОК 10	Соблюдать действующее законодательство и обязательные требования нормативно-правовых документов, а также требования стандартов и иных нормативных документов.

В контрольно-измерительных материалах представлены задания базового уровня. И включают в себя знания по всем основным разделам дисциплины «обществознание»
Для выполнения задания отводится 45 минут.

Все вопросы представлены в виде тестовых заданий с выбором правильного ответа.

Каждое задание оценивается в 1 балл. Полученные обучающимися баллы после выполнения заданий суммируются. Итоговая оценка определяется по 5-ти балльной шкале.

	«2»	«3»	«4»	«5»
Общий балл	0-8	9-12	13-16	17-20

Инструкция для студентов: Выбрать один вариант ответа из предложенных
Дифференцированный зачет по учебной дисциплине

I ВАРИАНТ

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО основывается на следующих принципах _____.

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

2. Вид спорта, известный как "Королева спорта" _____.

- а) легкая атлетика;
- б) стрельба из лука;
- в) художественная гимнастика;
- г) тяжелая атлетика.

3. Олимпийские зимние игры в нашей стране проводились _____.

- а) не проводились;
- б) в 2014 г.
- в) в 1980 г.
- г) в 1984 г.

4. Тестом для определения координационных способностей студента может быть _____.

- а) челночный бег 3x10 метров;
- б) поднятие штанги;
- в) 6-минутный бег;
- г) кросс

5. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой _____.

- а) Армреслинг;
- б) Биатлон;
- в) Бобслей;
- г) Лыжное двоеборье.

6. В легкой атлетике к коротким дистанциям относится бег на _____.

- а) 400 метров;
- б) 500 метров;
- в) 1000 метров;
- г) 100 метров;

7. К показателям физической подготовленности относятся _____.

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

8. Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции _____.

- а) золотая медаль;
- б) лавровый венок;

- в) кубок;
- г) знак почетного легионера.

9. Недостаток витаминов в организме человека называется _____.

- а) бактериоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) авитаминоз.

10. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются _____.

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

11. С низкого старта бегают _____.

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

12. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется _____.

- а) специальной медицинской группой;
- б) основной медицинской группой;
- в) подготовительной медицинской группой;
- г) группой здоровья.

13. Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется _____.

- а) бросок;
- б) подача;
- в) передача;
- г) прием.

14. Длина дистанции марафонского бега _____.

- а) 30км 192м
- б) 35км 195м
- в) 40км 192м
- г) 42км 195м

15. Какое физическое качество проверяют тестом «Подтягивание на перекладине» _____.

- а) скоростно-силовые;
- б) координационные;
- в) силу;
- г) выносливость.

16. Какие причины могут привести к развитию плоскостопия _____/

- а) нерациональное питание;
- б) неправильно подобранная обувь;
- в) подвижный образ жизни;
- г) малоподвижный образ жизни.

17. Продолжите поговорку. В здоровом теле – здоровый _____.

- а) вкус;
- б) дух;
- в) спорт;
- г) цвет.

18. Режим жизнедеятельности человека — это _____.

- а) установленный порядок работы, отдыха, питания и сна;
- б) система деятельности человека в быту и на производстве;
- в) индивидуальная форма существования человека в условиях среды обитания;
- г) режим дня.

19. Какой инвентарь относится к _____.

- | | |
|----------------|------------|
| 1. гимнастике; | а) мяч; |
| 2. баскетболу; | б) палки; |
| 3. хоккею; | в) конь; |
| 4. лыжам; | г) клюшка. |

20. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой. _____.

- 1. Неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий:
- 2. Некачественный спортивный инвентарь:
- 3. Неблагоприятные метеорологические условия:
- 4. Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности:
- 5. Нарушение врачебных требований:

Выберите правильные ответы

- 1. (1,2,3,5.)
- 2. (2,3,4,5.)
- 3. (все правильно)
- 4. (все неправильно)

II ВАРИАНТ

1. Девиз Олимпийских игр _____.
 - а) «Спорт, спорт, спорт!»;
 - б) «О спорт! Ты – мир!»;
 - в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
 - г) «Быстрее! Выше! Дальше!».
2. Пять олимпийских колец символизируют _____.
 - а) пять принципов олимпийского движения;
 - б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
 - в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
 - г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.
3. Размеры волейбольной площадки составляют _____.
 - а) 6х9 м;
 - б) 9х12 м;
 - в) 8х16 м;
 - г) 9х18 м.
4. Пионербол – подводящая игра _____.
 - а) к баскетболу;
 - б) к волейболу;
 - в) к настольному теннису;
 - г) к футболу.
5. В каком из перечисленных ответов присутствует не спортивный снаряд для занятий гимнастикой _____.
 - а) конь, брусья;
 - б) перекладина, мостик;
 - в) кольца, бревно;
 - г) трос, канат.
6. Закаливание организма человека – это _____.
 - а) способность выдерживать значительные физические нагрузки в различных метеорологических условиях;
 - б) состояние полного физического и психического благополучия;
 - в) способность организма приспосабливаться к действию неблагоприятных факторов среды;
 - г) устойчивость человека в стрессовых ситуациях и высокой мышечной нагрузки.
7. В какой из спортивных игр на площадке одновременно находится наибольшее количество игроков _____.
 - а) гандбол;
 - б) волейбол;
 - в) баскетбол;
 - г) футбол.
8. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает _____.
 - а) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
 - б) регулярное обращение к врачу;
 - в) физическую и интеллектуальную активность;
 - г) рациональное питание и закаливание.
9. Основной причиной умственного утомления являются _____.

- а) длительная и интенсивная деятельность опорно-двигательного аппарата;
- б) длительная и интенсивная умственная деятельность;
- в) нарушение деятельности системы кровообращения;
- г) нарушение сна.

10. Упражнения, из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым _____.

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

11. К показателям физической подготовленности относятся _____.

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

12. Во время игры в баскетбол, после попадания мяча в кольцо, игра начинается _____.

- а) с центра площадки;
- б) из-за лицевой линии за кольцом;
- в) из-за боковой линии;
- г) по решению судьи.

13. Какова цель утренней гимнастики _____.

- а) вовремя успеть на первое занятие;
- б) совершенствовать силу воли;
- в) выступить на Олимпийских играх;
- г) ускорить полное пробуждение организма.

14. Как нужно вести себя во время подвижной игры, чтобы избежать травм? _____.

- а) быстрее бегать;
- б) соблюдать правила по технике безопасности;
- в) решать споры с помощью кулаков и крика;
- г) стоять в сторонке.

15. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей _____.

- а) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
- б) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
- в) все перечисленное;
- г) нет верного ответа.

16. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется _____.

- а) подготовительной медицинской группой;
- б) основной медицинской группой;
- в) спортивной группой;
- г) специальной медицинской группой.

17. Бег по пересеченной местности называется _____.

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;

- в) кросс;
- г) конкур.

18. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения: _____.

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

19. Какая обувь относится к видам спорта _____.

- | | |
|----------------------|---------------|
| 1. футбол; | а) коньки; |
| 2. легкая атлетика; | б) ботсы; |
| 3. фигурное катание; | в) кроссовки; |
| 4. баскетбол; | г) шиповки. |

20. При планировании режима дня необходимо учитывать: _____.

- 1. Утренняя гимнастика после подъема;
- 2. Закаливающие процедуры;
- 3. Регулярный и достаточной длительности сон;
- 4. Регулярное питание;
- 5. Достаточный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
- 6. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Выберите правильный ответ

- 1. (1,3,4,6)
- 2. (1,2,3,5)
- 3. (все правильно)
- 4. (все неправильно)

ВАРИАНТ III

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО основывается на следующих принципах _____.

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

2. Вид спорта, известный как "Королева спорта" _____.

- а) легкая атлетика;
- б) стрельба из лука;
- в) художественная гимнастика;
- г) тяжелая атлетика.

3. Олимпийские зимние игры в нашей стране проводились _____.

- а) не проводились;
- б) в 2014 г.
- в) в 1980 г.
- г) в 1984 г.

4. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой _____.

- а) армреслинг;
- б) биатлон;
- в) бобслей;
- г) лыжное двоеборье.

5. В легкой атлетике к коротким дистанциям относится бег на _____.

- а) 2000 метров;
- б) 500 метров;
- в) 1000 метров;
- г) 100 метров;

6. Длина дистанции марафонского бега _____.

- а) 30 км 192м
- б) 35 км 195м
- в) 40 км 192м
- г) 42 км 195м

7. Какое физическое качество проверяют тестом «Подтягивание на перекладине» _____.

- а) скоростно-силовые;
- б) координационные;
- в) силу;
- г) выносливость.

8. Продолжите поговорку. В здоровом теле – здоровый _____

- а) вкус;
- б) дух;
- в) спорт;
- г) цвет.

9. Какой инвентарь относится к _____.

- | | |
|----------------|------------|
| 1. гимнастике; | а) мяч; |
| 2. баскетболу; | б) палки; |
| 3. хоккею; | в) конь; |
| 4. лыжам; | г) клюшка. |

10. Пионербол – подводящая игра _____.

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

11. В какой из спортивных игр на площадке одновременно находится наибольшее количество игроков _____.

- а) гандбол;
- б) волейбол;
- в) баскетбол;
- г) футбол.

12. Упражнения, из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым _____.

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

13. Бег по пересеченной местности называется _____.

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

14. Требования, предъявляемые к одежде предназначенной для занятий физической культурой и спортом _____.

- а) она должна быть легкой и удобной, не стесняющей движений;
- б) не должна хорошо впитывать пот;
- в) короткая форма должна иметь темный цвет, позволяющий не различать любые мелкие загрязнения;
- г) модная и красивая.

15. Самый быстрый бег считается _____.

- а) марафонский;
- б) стаерский;
- в) спринтерский;
- г) трусцой.

16. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействие ему путем мышечных усилий – это _____.

- а) выносливость;
- б) быстрота;
- в) сила;
- г) ловкость.

17. Укажите соотношение понятий «физическая культура» и «спорт» _____.

- а) физическая культура – это часть спорта;
- б) спорт – это часть физической культуры;
- в) совершенно разные виды деятельности;
- г) это одно и то же.

18. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей _____.

- а) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
- б) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
- в) все перечисленное;
- г) нет верного ответа.

19. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов) _____.

- а) стойкость;
- б) ловкость;
- в) выносливость;
- г) гибкость;
- д) бодрость;
- е) быстрота;
- ж) сила.

20. Укажите соотношение понятий «физическая культура» и «спорт» _____.

- а) физическая культура – это часть спорта;
- б) спорт – это часть физической культуры;
- в) совершенно разные виды деятельности;
- г) это одно и то же.

1. В какой стране зародились Олимпийские игры? _____.

- а) в России;
- б) в Англии;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

2. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта? _____.

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

3. Требования безопасности во время занятий по плаванию. _____.

- а) вход в воду осуществляется с разрешения медицинского работника бассейна, присутствие преподавателя не обязательно;
- б) вход в воду осуществляется с разрешения медицинского работника бассейна и преподавателя, при наличии инструктора по плаванию и спасателя;
- в) не запрещается сильно шуметь, бегать, толкаться, подавать ложные сигналы о помощи, подныривать, переходить на чужую дорожку, чтобы поддержать высокую двигательную активность.

4. Требования, предъявляемые к одежде предназначенной для занятий физической культурой и спортом. _____

- а) она должна быть легкой и удобной, не стесняющей движений;
- б) не должна хорошо впитывать пот;
- в) короткая форма должна иметь темный цвет, позволяющий не различать любые мелкие загрязнения;
- г) модная и красивая.

5. Определение результата в прыжках в длину осуществляется: _____.

- а) по следу, оставленному пяткой прыгуна;
- б) по расстоянию от планки до носка ноги приземлившегося;
- в) по любому ближайшему к планке следу, оставленному прыгуном;
- г) по самой глубокой части следа, оставленного в прыжковой яме.

6. Что понимается под закаливанием: _____.

- а) посещение бани, сауны;
- б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- в) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- г) укрепление здоровья.

7. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах? _____.

- а) выполнение упражнений без страховки;
- б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;
- в) выполнение упражнений без присутствия врача;
- г) выполнение упражнения без присутствия товарища.

8. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью... _____

- а) скоростных упражнений;

- б) силовых упражнений;
- в) упражнений «на гибкость»;
- г) упражнений «на выносливость».

9. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии координационных способностей: _____.

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

10. Активный отдых — это: _____.

- а) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
- б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
- в) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях;
- г) все перечисленное.

11. К объективным критериям самоконтроля можно отнести: _____.

- а) самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- в) нарушение режима, наличие болевых ощущений;
- г) все перечисленное.

12. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

- а) асоциальное поведение;
- б) респективную привычку;
- в) вредную привычку;
- г) консеквентное поведение.

13. Бег на длинные дистанции развивает: _____.

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

14. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов): _____.

- а) ползание;
- б) лазанье;
- в) прыжки;
- г) метание;
- д) группировка;
- е) упор.

15. Самый быстрый бег считается: _____.

- а) марафонский;
- б) стаерский;
- в) спринтерский;
- г) трусцой.

16. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействие ему путем мышечных усилий – это: _____.

- а) выносливость;
- б) быстрота;
- в) сила;
- г) ловкость.

17. Укажите соотношение понятий «физическая культура» и «спорт» _____.

- а) физическая культура – это часть спорта;
- б) спорт – это часть физической культуры;
- в) совершенно разные виды деятельности;
- г) это одно и то же.

18. Техникой физических упражнений принято называть _____.

- а) рациональную организацию двигательных действий;
- б) способ целесообразного и эффективного решения двигательной задачи;
- в) способ организации движений при выполнении физических упражнений;
- г) состав и последовательность движений при выполнении упражнений.

19. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов): _____.

- а) стойкость;
- б) ловкость;
- в) выносливость;
- г) гибкость;
- д) бодрость;
- е) быстрота;
- ж) сила.

20. Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастики перечисленные ниже упражнения:

1. дыхательные упражнения;
2. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости;
3. потягивание;
4. бег с переходом на ходьбу;
5. ходьба с постепенным повышением частоты шагов;
6. прыжки;
7. поочерёдное напряжение и расслабление мышц;
8. бег в спокойном темпе.

Выберите правильный ответ:

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8;
- б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 1, 4;
- в) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4, 1;
- г) 3, 1, 2, 5, 7, 6, 8, 4.

V ВАРИАНТ

1. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона: _____.

- а) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
- б) Иван Поддубный (борьба);
- в) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);
- г) Анатолий Решетников (легкая атлетика).

2. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является: _____.

- а) календарь соревнований;
- б) положение о соревнованиях;
- в) правила соревнований;
- г) программа соревнований.

3. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр? _____.

- а) НХЛ;
- б) НБА;
- в) МОК;
- г) УЕФА.

4. Что определяет техника безопасности? _____.

- а) навыки знаний физических упражнений без травм;
- б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
- в) правильное выполнение упражнений;
- г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

5. Какое определение не относится к основным свойствам мышц? _____.

- а) растяжение;
- б) сокращение;
- в) эластичность;
- г) постоянность состояния.

6. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость? _____.

- а) 6- ти минутный бег;
- б) бег на 100 метров;
- в) лыжная гонка на 3 километров;
- г) плавание 800 метров.

7. Укажите количество игроков футбольной команды _____.

- а) 6; б) 9; в) 11; г) 5.

8. С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета (МОК) _____.

- а) желтый;
- б) синий;
- в) черный;
- г) красный;
- д) зеленый.

9. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме _____.

- а) Азия;
- б) Австралия;
- в) Африка;
- г) Америка;
- д) Европа.

10. Укажите количество игроков баскетбольной команды: _____.

- а) 5; б) 6; в) 7; г) 8.

11. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе _____.

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) ловкость;
- г) быстрота.

12. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости: _____.

- а) тяжелая атлетика;
- б) гимнастика;
- в) современное пятиборье;
- г) плавание.

13. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий? _____.

- а) сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю);
- г) оказать самому первую помощь.

14. Какая страна считается родиной футбола? _____.

- а) Америка;
- б) Россия;
- в) Португалия;
- г) Англия.

15. Какие виды спорта включают в спортивные игры? _____.

- а) футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол;
- б) лапта;
- в) прыжки в высоту;
- г) плавание.

16. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».

_____.

- а) сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;
- б) не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;
- в) сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;
- г) относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

17. Назовите основные физические качества человека: _____.

- а) быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- в) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- г) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

18. Основными источниками энергии для организма являются: _____.

- а) белки и жиры; в) углеводы и витамины;
- б) витамины и жиры; г) белки и витамины.

19. Какое количество очков приносит штрафной бросок: _____,

- а) 1, б) 2; в) 3; г) 4.

20. Какое количество попыток предоставляется спортсмену в соревнованиях по прыжкам в длину? _____.

- а) 3, б) 4; в) 5; г) 2.

КЛЮЧИ К ТЕСТУ

Вариант № задания	1	2	3	4	5
1	а	в	а	в	а
2	а	в	а	б	б
3	б	г	б	б	в
4	а	б	б	а	б
5	б	г	г	а	г
6	г	в	г	б	в
7	а	г	в	а	в
8	б	в	б	в	б
9	г	б	1 – в, 2 – а, 3 – г, 4 – б	б	г
10	в	г	б	б	а
11	а	а	г	б	б
12	а	б	г	в	б
13	б	г	в	г	в
14	а	б	а	а,б,в	г
15	в	в	в	в	а
16	б	б	в	в	б
17	б	в	а	а	б
18	а	в	в	а	а
19	1 – в, 2 – а, 3 – г, 4 – б	1 – б, 2 – г, 3 – а, 4 – в	а, д	а, д	б
20	4	3	а	г	а

1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивной (площадки), удовлетворяющих требованиям Санитарноэпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02).

Оборудование спортивного зала:

Учебно-практическое оборудование по гимнастике:

- стенка гимнастическая
 - перекладина
 - скамейка гимнастическая жесткая - стойка для штанги
 - штанги тренировочные -коврик гимнастический -маты гимнастические - скакалка гимнастическая -палка гимнастическая -обруч гимнастический
- легкая атлетика:
- эстафетные палочки -флажки разметочные на опоре -лента финишная
- спортивные игры:
- щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
 - мячи баскетбольные
 - сетка для переноса и хранения мячей
 - жилетки игровые с номерами
 - стойки волейбольные универсальные
 - сетка волейбольная
 - мячи волейбольные
 - сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей -табло перекидное - жилетки игровые с номерами

Инвентарь лыжника:

- лыжи для гонок -лыжные крепления -обувь лыжника

Оборудование спортивного стадиона (площадки):

- беговые дорожки -ворота для мини-футбола -сетка для ворот мини-футбола

- мячи футбольные

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

Спортивный инвентарь и оборудование спортивного зала:

№ п/п	Спортивный инвентарь, оборудование	Единицы измерения	Кол-во
1.	Коврики гимнастические	Шт.	30
2.	Скамейки гимнастические	Шт.	6
3.	Стенки гимнастические	пролеты	15
4.	Гантели от 1 до 5 кг	комплект	15
5.	Скакалки	Шт.	35
6.	Фитболы	Шт.	30
7.	Резиновый амортизатор	Шт.	30
8.	Секундомеры	Шт.	2
9.	Аптечка для оказания медицинской помощи	Шт.	1

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Нормативная литература:

Федеральный государственный образовательный стандарт по профессии среднего профессионального образования 19.01.17. Повар, кондитер (Приказ Минобрнауки России от 02.08.2013 № 798 (ред. от 09.04.2015), зарегистрирован в Минюсте России 20.08.2013 № 29749)

Бишаева А.А. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» для профессий начального профессионального образования. - ФГУ «ФИРО» Минобрнауки России, 2015. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3.1186-03 от 23.07.2008 N 45, с изменениями Главного государственного санитарного врача РФ от 04.03.2011 N 17.

Основная литература:

Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10—11 кл. общеобразовательных учреждений. - М.: 2014. - 237 с.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевиц Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Дополнительная литература:

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2004.

Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2004.

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физическ ие способнос ти	Контрольное упражнение (тест)	Воз рас т, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост ные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координ ационны е	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скорост но- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195– 210	180 и ниже	210 и выше	170– 190	160 и ниже
			17	240	205– 220	190	210	170– 190	160
4	Выносл ивость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400		1300	1050– 1200	900
5	Гибкост ь	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже 7
			17	15	9–12	5	20	12–14	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже 6
			17	12	9–10	4	18	13–15	

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются комиссией физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.